

Ha a kitűzött határidőben egyik fél sem él a felmondás jogával, a bérlet további öt évre meghosszabbítottnak tekintendő.
Szeged, 1939. évi április hó 20. án.

Kovács Imre
Tóth Kálmán
tanuk.

Faragó Antal
bérbeadó.
Fehér Gyula
bérlő.

III. Összefoglalás. A bérleti-szerződés megbeszélése. Házi feladat.

1943. április 4. hete.

Vegytan.

VI. OSZTÁLY.

A tanítás anyaga: A konyha vegytana.

I. Eőkészítés. a) Számonkérés.

b) Áthajlás. Az élő szervezet olyan, mint a gőzgép: munkát végez és ehhez melege van szüksége. A gépet a tüzelőszert fűti, a testnek a táplálékok égése (oxidációja) adja a meleget. A dolgozó gép azonban nemcsak tüzelőanyagot fogyaszt, hanem maga is kopik. Éppen így pusztul a működő szervezet is, ha veszteségei nem pótolhatók, az élete hamar megszűnik.

c) Célkitűzés. Beszéljünk ma a táplálkozás, más szóval a konyha vegytanáról.

II. Tárgyalás. A táplálkozásnak kettős célja van: 1. *fűtőszert*, 2. *építőanyagot* kell a testbe vinnie. Ételeinket úgy kell tehát megválogatnunk, hogy mindkét célnak megfeleljenek.

A legtöbb étel *fehérjéket*, *szénhidrátokat*, *zsíradékot* és *sókat* tartalmaz.

A fehérjék és a sók a megújuló szervezet építőanyagai, azért semmi mással nem pótolhatók. Maga a test legnagyobb részben *proteinekből* áll, ha tehát elegendő fehérjét nem vesz fel, bármennyi más táplálékot is kap, elpusztul.

A szénhidrátok és a zsírok a test fűtőanyagai. Ha a szervezet nem jut hozzájuk, azért még nem megy tönkre, mert meleget a fehérjék elégetésével is termelhet. Az ilyen táplálkozási mód azonban az ember természetével ellentétes, ezért ételeinkben valamennyi vegyületfajtának meg kell lennie.

A táplálkozás legfontosabb szabálya, hogy *annyit együnk, amennyire a testnek szüksége van*. Ezt a szükségletet az orvosi tudomány megállapította és *hőegységekben*, *kalóriákban* fejezi ki.

(A kalória az a melegmennyiség, amely 1 liter víz hőmérsékletét 1 C fokkal emeli. A gáztűzhely egy lángja kb. 6 másodperc alatt fejleszt ennyi hőt. Ha ezt a meleget a gép vagy a test teljesen munkává tudná alakítani, 427 kg súlyt emelhetne vele 1 méter magasra.)

Ma már tudjuk, hogy a teljes nyugalomban levő emberi test minden kilogrammja 1 kalória meleget fogyaszt naponta:

a 70 kg-os ember legkisebb napi szükséglete tehát 1680 kalória. Mihelyt a test munkát végez, ez rohamosan emelkedik; a favágónak már 4-szer annyi kell.

Hogy napi táplálászükségletünket helyesen állítsuk össze, meg kell jegyeznünk, hogy:

1. egy gramm szénhidrát vagy fehérje 4 kalóriát, egy gram zsír 9 kalóriát fejleszt;

2. a felnőtteknek naponta legalább 40 gramm, s legfeljebb $4 \times 40 = 160$ gramm fehérjére van szükségük;

3. az így kapott hőmennyiséget zsírral és szénhidráttal kell kb. 3000 kalóriára kiegészíteni. A zsír és szénhidrát aránya nem fontos;

4. az egészséges emberi szervezetnek legkedvezőbb táplálék-aránya: 50 g zsír, $2 \times 50 = 100$ g fehérje és $8 \times 50 = 400$ g szénhidrát.

Fontosabb élelmiszereink.

Az élelmiszerek összetételei nem állandó, azért a háztartásban az ételsor összeállításában egészen pontos számítások nem végezhetők. Általános tájékozódás végett azonban megjegyezhetjük, hogy az élelmiszereket 5 csoportba oszthatjuk:

1. főleg zsírt szolgáltatnak; ételzsírok, vaj, tejjel;

2. zsírt és fehérjét (az egyre kevesebb zsír és több fehérje szerint felsorolva): a disznóhús, zsíros sajt, tojás, sovány sajt, marhahús, tyukhús és hal;

3. zsírt, fehérjét és szénhidrátot: tej, csokoládé, kétszersült, kukorica;

4. fehérjét és szénhidrátot: a hüvelyes magvak, főtt tészta, rizs, dara, kenyér;

5. szénhidrátot: a cukor, burgonya és a zöldségfélék.

A vitaminok. Az élelmiszereknek nagyon fontos kelléke, hogy *vitaminok* legyenek bennük. Ezeknek mennyisége a többi anyagok mellett igen csekély, de nélkülük a szervezet mégis megbetegszik.

Háromféle fajtájuk van: 1. az *ú. n. A* vitamin hiánya ideggyulladást, álomkórt okoz. Legtöbb a búza és a rizs héjában (korpájában) és a tojásban van belőle;

2. a *B* vitamin főzéstől elpusztul; ezért nincs a hús-konzervben, a sterilizált csecsemőtejben. Pedig a hiánya súlyos bajokat (csont törékenységgel, fogak lazulása, vérszegénység stb.) okoz. Bőven jut ez a vitamin a szervezetbe a saláta, káposzta, sóska, répa, és főleg a citrom és narancs levélével;

3. a *C* vitamin hiánya okozza az angolkórt. Jelenléte ellenállóvá teszi a szervezetet a tüdővésszel és más fertőző esetekkel szemben, és az egészséges csontfejlődést biztosítja. Legtöbb van belőle a csukamájolajban.

Ételeinkben ne szeszélyeink szerint, hanem vitamintartalmuk szerint válogassunk.

III. Összefoglalás.